



☆新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます☆

◆はじめまして！ 岡山大学「学生相談室」です◆

これからの学生生活の中で困ったことが起きたり、悩みが生じたり、誰かと話したくなったりした時には、いつでも気軽に学生相談室のドアをノックしてくださいね。

「こんなこと相談してもいいのかな…？」と思うようなことでもかまいません。また、「今は悩みなんかないよ」という方は、学生相談室の存在を心の片隅に留めておいてください。

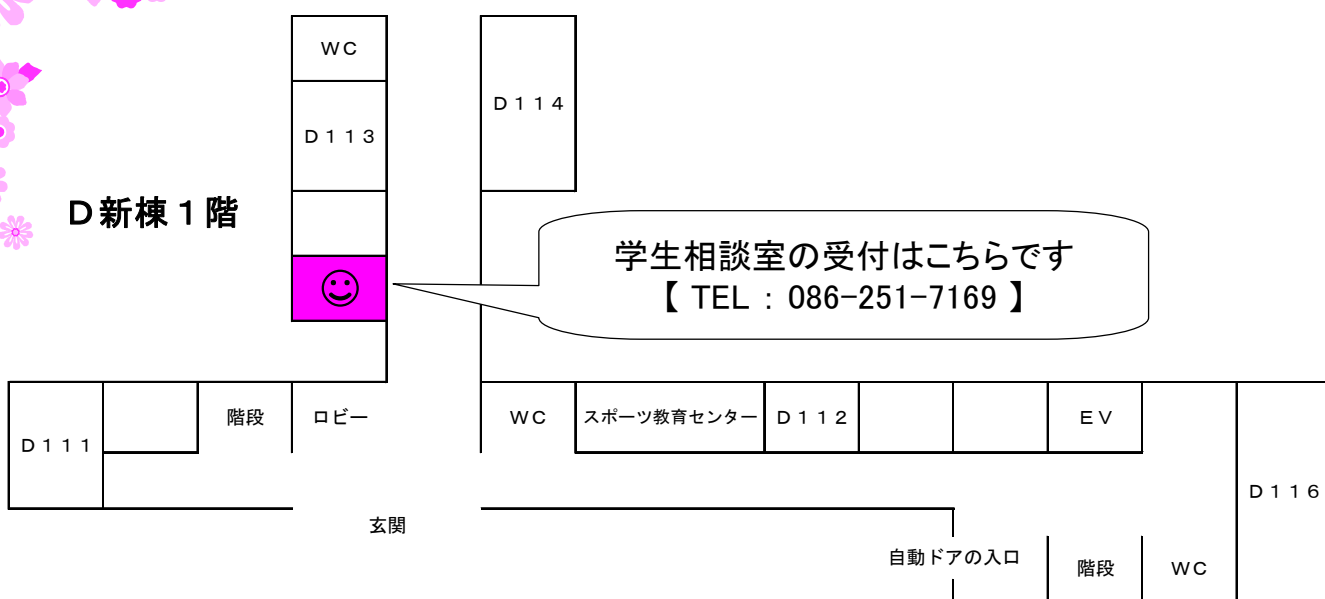
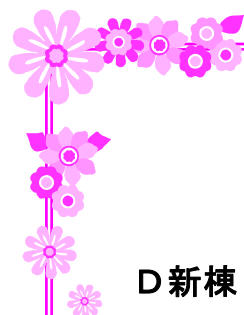
学生相談室には専任教員、カウンセラーが常駐しています。また、各学部・研究科の相談員もいます。必要に応じては保健管理センターやキャリア支援室などもご紹介しています。もちろん秘密厳守ですので、みなさんのプライバシーは守られます。

私たちはみなさんの心の支えになりたいと思っています。みなさんの学生生活がより充実したものになるよう願っています。

◆学生相談室の受付は、一般教育棟D新棟 1階です◆

【開室日時】月曜～金曜 10:00～12:00 / 13:00～17:00

※4月1日から、開室時間を上記のとおり変更しましたのでご注意ください。



一般教育棟D棟1階

◆相談希望の場合は、学生相談室の受付を直接訪れるか、電話またはメールでご連絡ください◆



◆ 学生相談室 新メンバーのご紹介 ◆

学生支援センター准教授 松井めぐみ先生



●自己紹介

4月に学生相談室に赴任してきました、松井めぐみです。生まれ育ったのは富山県で、大学入学以降は茨城県つくば市で過ごしてきました。専門は臨床心理学で、所属していた研究室の影響もあって、健康心理学やポジティブ心理学にも関心を持っています。

これまでカウンセラーとして働いてきた場所は、大学の学生相談室や一般の人が対象の心理相談室、精神科の外来、デイケアなどです。思春期以降～60歳代まで幅広い年代の方々にお会いしてきましたが、ここ数年は専ら学生さんのカウンセリングを行っていました。

研究の方は、「空想と精神的健康との関連」をテーマに行っています。自分も空想が好きだった事もあり、空想には良い機能もあるのでは？という出発点から研究を積み重ねてきました。研究テーマに多少関連していると思いますが、趣味は読書でファンタジー系をよく読んでいます。

●学生時代の思い出

大学時代はとてよく勉強しました。そう書くともの凄くまじめな人みたいですが、実は大学に入るまで勉強は嫌いでした。でも大学に入って受けた最初の授業が「SFの世界」というもので、理系の先生がご自分の読まれたSFについて語っているのを聞き、大学ではいろいろなものが「学問」として扱われる事に新鮮な驚きを感じました。私のいた大学はかなり自由に他学部の授業がとれることもあって、いろいろな分野の興味を惹かれる授業を片っ端からとって行って、知らなかった世界に触れられるのがとても楽しかったです。

●悩みの解決法

私は何か嫌な事やうまくいかない事があった時、外へ発散するよりも内に籠もって沈黙化するタイプです。一人になって読書などで半ば逃避しながら、だんだん気持ちをおさめていきます。でも人によってはスポーツやカラオケ、おしゃべりなどで発散する方がスッキリするタイプもいると思いますので、自分に合った解消法を見つけると良いのではないかと思います。また悩みの内容によっては、誰かに相談すれば自分一人では思いつきもしなかった解決法が見つかることがありますし、単に相手が自分のグチに「そうだよね」と言ってくれるだけでも楽になる事があります。私は自分がカウンセラーをやっているのに、自分自身の悩みはなかなか人に相談しない方だったのですが、周りに話を聞いてくれるいい人達がいてくれたおかげで、私自身も随分変わってきたなと思っています。

●学生へのメッセージ

私は岡山大学の学生に対して非常に良い印象を持っています。最初に岡山大学に来たのは教員募集の面接を受けに来た10月でしたが、面接前に大学内で道に迷ってしまった時、一人の女子学生がとても親切に道を教えてくれました。さらにその学生さんは、面接用スーツに旅行カバンを抱えた私の様子から何かを感じとったのか、最後に「頑張ってくださいね」と言ってくれて、緊張が少し和らいだのを感じています。誰かのためにほんのちょっとした言葉や笑顔で気遣う事は誰にでも出来るので、お互いにそれが出来る人、場所であればいいなと思います。

最後に、何か困ったことや相談したい事があったら、是非学生相談室を訪ねてみてください。みなさんのお力になれると嬉しいです。

◆ご案内(津島地区)◆

【受付場所】 一般教育棟D新棟1階

【受付時間】 月～金 10:00～12:00/13:00～17:00

【TEL】 086-251-7169(受付) または 086-251-7184(カウンセラー直通)

【mail】 nayami@cc.okayama-u.ac.jp (◎は@に置き換えてください。)

◆学生相談室だよりは岡山大学の公式ホームページでも閲覧できます。

【URL】 <http://kymx.adm.okayama-u.ac.jp/hp/soudan/index.html>

(トップページ→在学生の皆様→困ったときの相談窓口→学生相談室)